Polisi ynghylch Cam-drin Domestig, Trais Domestig a Thrais Rhywiol

Cymeradwywyd y Polisi Cam-drin Domestig
Gwreiddiol: 4 Gorffennaf 2013
Diwygiwyd y Diffiniadau a'r Atodiadau - Chwefror 2014

Polisi ac Atodiadau – Diwygiwyd Gorffenaf 2022

sirgar.llyw.cymru

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

CYNNWYS

RHIF Y DUDALEN

Datganiad Polisi…………………………………………………………….. 1

Nodau.…………………………….…………………………………………. 2

Cwmpas…………………………………………………………………… 2

Cydraddoldeb.…...…………………………………….………….......... 3

Cyfrinachedd, Amddiffyn a Diogelwch……………………………….…..... 3

Diffiniadau……………………………….. 3- 4

Cyfrifoldebau..……………..………………………………………….....….... 5

Datgeliadau……………..………………………………………………… 5

Sut y mae Cam-drin Domestig, Trais Domestig a Thrais Rhywiol yn cael effaith ar waith………………………………….……………………………..….……… 5- 6

Nodyn Cyfarwyddyd 1 – Dioddefwyr/Goroeswyr…………………………………....................... 7-10

Nodyn Cyfarwyddyd 2 – Cyflawnwyr…………………………………11-12

Nodyn Cyfarwyddyd 3 – Rheolwyr…………………………………...............................13-20

Nodyn Cyfarwyddyd 4 – Cydweithwyr………………………….……….21-22

Atodiad A – Asiantaethau Cymorth……………………….……....23-28

Atodiad B – Gofyn Cwestiynau Anodd………………….……..…...... 29-30

DATGANIAD POLISI

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin ynghyd â Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod menywod a merched yn profi'n anghymesur achosion mynych o gam--drin domestig, pob math o drais rhywiol, aflonyddu a mathau eraill o gam--drin megis priodasau dan orfod ac anffurfio organau cenhedlu benywod. Mae'n bwysig cydnabod y gwahaniaeth rhwng y rhywiau er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn yn llawn. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod dynion a bechgyn yn profi trais a cham-drin domestig a rhywiol a'u bod yn effeithiol arnynt, a rhaid inni ddarparu ymateb effeithiol i *unrhyw un* sy'n profi hynny.

Fel un o gyflogwyr mwyaf De-orllewin Cymru mae ein gwerthoedd craidd yn ategu ac yn arwain y ffordd rydym yn gweithio. Mae ein hymrwymiad yn rhoi ffocws inni sicrhau bod y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu a'n gweithwyr yn ffynnu, yn ddiogel, ac yn teimlo eu bod yn cael eu diogelu.

Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i fynd i'r afael â phob math o drais a cham-drin, gan gynnwys Cam-drin Domestig, Trais Domestig a Thrais Rhywiol. Gall cam-drin domestig effeithio ar unrhyw un heb ystyried oedran, anabledd, hunaniaeth a mynegiant rhywedd, hil, crefydd neu gred, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol. Gall cam-drin domestig hefyd amlygu ei hun mewn ffyrdd penodol mewn gwahanol gymunedau.

Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau neu gyrff eraill yn y sector statudol neu wirfoddol i fynd i'r afael â cham-drin domestig, trais rhywiol a phob math arall o drais ar sail rhywedd sy'n effeithio nid yn unig ar blant a theuluoedd ond ar y gymuned gyfan.

Mae'r Cyngor yn cydnabod, yn parchu ac yn cefnogi dewisiadau bywyd ei weithwyr mewn ffordd anfeirniadol a chynhwysol. I atgyfnerthu'r ymrwymiad hwn, mae'r polisi hwn wedi'i ysgrifennu mewn iaith niwtral o ran y rhywedd sy'n berthnasol i bawb.

Rydym yn cydnabod y bydd ein gweithwyr ymhlith y rhai yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig a thrais rhywiol, naill ai fel dioddefwyr/goroeswyr, ffrindiau, teulu neu gydweithwyr i ddioddefwyr/goroeswyr; neu bobl sy'n cyflawni cam-drin domestig, trais rhywiol neu drais ar sail rhywedd. Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i ddatblygu diwylliant yn y gweithle lle nad oes unrhyw oddefgarwch tuag at drais a cham-drin, ac sy'n cydnabod mai'r cyflawnwr sy'n gyfrifol am gam-drin domestig, trais rhywiol neu drais ar sail rhywedd.

Mae'r math hwn o gam-drin yn aml yn cael ei guddio ac yn anodd ei adnabod ond yn aml mae'n cael effaith yn y gwaith. Tra byddant yn y gwaith gall partneriaid camdriniol aflonyddu ar ddioddefwyr cyflogedig. Gall cam-drin economaidd ddifetha rhagolygon cyflogaeth a gyrfa'r dioddefwr a gall gynnwys cuddio arian/cardiau sydd eu hangen ar gyfer teithio, difetha dillad gwaith, sicrhau bod person yn hwyr ar bwrpas, achosi anaf neu niwed sy'n arwain at absenoldeb salwch, neu gael effaith ar y modd y mae'r dioddefwr yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â gwaith megis diwrnodau cwrdd i ffwrdd, hyfforddiant neu ddigwyddiadau cymdeithasol.

Mae pob math o Gam-drin Domestig, Trais Domestig neu Drais Rhywiol yn annerbyniol; nid yw unrhyw un sy'n profi'r math hwn o gam-drin ar fai ac nid

ydynt ar eu pen eu hun. Mae help a chymorth ar gael. Nid oes unrhyw esgus dros gam-drin.

NODAU'R POLISI

Rydym wedi llunio'r polisi hwn fel rhan o’n hymrwymiad i gefnogi iechyd a llesiant ein gweithwyr yn y gwaith ac i hyrwyddo amgylchedd gwaith diogel lle mae gweithwyr yn teimlo y gallant siarad am y materion hyn. Mae’n rhoi sylw i'r cymorth mewnol ac allanol sydd ar gael i weithwyr sy’n dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol, neu drais ar sail rhywedd gan gynnwys penodi aelod o staff fel pwynt cyswllt enwebedig, darpariaethau absenoldeb arbennig a chyfeirio at ffynonellau cyngor a chymorth allanol.

Bydd y polisi yn:

- amlinellu rôl Cyngor Sir Caerfyrddin o ran cefnogi gweithwyr sydd wedi dioddef cam-drin domestig a/neu drais rhywiol neu drais ar sail rhywedd neu sy’n ei ddioddef;
- hwyluso’r Cyngor i roi gweithdrefnau priodol ar waith pan fo pryderon y gallai gweithiwr fod yn cyflawni cam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol; os yw eu hymddygiad yn peryglu gweithwyr eraill y Cyngor; neu'n destun ymchwiliad fel trosedd; neu fod eu gweithgareddau y tu allan i'r gwaith yn effeithio ar eu gallu i gyflawni eu rôl; neu'n debygol o ddwyn anfri ar y Cyngor. Lle bo modd, bydd cyflawnwr sy'n weithiwr yn cael eu cefnogi i geisio cymorth i newid eu hymddygiad;
- galluogi gweithwyr sy’n dioddef cam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol i aros yn ddiogel a chynhyrchiol tra byddant yn y gwaith;
- cynorthwyo rheolwyr i adnabod arwyddion cam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol; ymateb yn sensitif wrth ymdrin â datgeliadau; ac wrth geisio helpu aelodau tîm sy'n dioddef cam-drin domestig/trais rhywiol;
- cynorthwyo’r rhai sy’n dioddef cam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol i nodi opsiynau sy’n darparu cymorth ymarferol wedi’i deilwra, heb ragfarnu neu wneud rhagdybiaethau;
- dangos ymrwymiad y Cyngor i weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau a chyrff eraill yn y sector statudol neu wirfoddol i fynd i’r afael â cham-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol;
- atgyfnerthu ein hamcanion cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol drwy ddangos ein bod yn gwerthfawrogi, ac yn barod i gefnogi, staff yn ystod cyfnodau anodd; a
- chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effaith ddinistriol cam-drin domestig/trais rhywiol ar ddioddefwyr a'u teuluoedd;
- dangos ymrwymiad y Cyngor i gefnogi gweithwyr i wneud newidiadau cadarnhaol ac i ddarparu amgylchedd gwaith diogel a chadarnhaol.

CWMPAS

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob gweithiwr heblaw y rheiny mewn sefydliadau addysgol sydd â phwerau dirprwyedig. Os na chytunwyd ar unrhyw bolisi a lle mae angen cymorth ar weithiwr ysgol, argymhellir bod y corff llywodraethu yn defnyddio’r egwyddorion yn y ddogfen hon.

TRINIAETH GYFARTAL

Mae'n rhaid cymhwyso’r polisi hwn yn gyson i bob gweithiwr, heb ystyried hil, lliw, tarddiad ethnig neu genedlaethol (gan gynnwys dinasyddiaeth), iaith, anabledd, crefydd, cred neu ddiffyg cred, oedran, rhyw, (gwrywaidd, benywaidd neu anneuaidd) hunaniaeth neu fynegiant rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, statws rhiant, priodasol neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd neu famolaeth.

CYFRINACHEDD

Bydd unrhyw wybodaeth a geir o ganlyniad i gam-drin domestig, trais rhywiol neu drais ar sail rhywedd yn cael ei thrin yn gwbl gyfrinachol. Fodd bynnag, gall fod rhai amgylchiadau cyfyngedig lle y gellir datgelu gwybodaeth, megis pan allai eraill gael eu rhoi mewn perygl neu lle mae pryderon amddiffyn plant neu oedolion.

DIOGELU A DIOGELWCH

O dan ddeddfwriaeth Iechyd a Diogelwch mae gan y Cyngor ddyletswydd i ddiogelu iechyd a diogelwch ei weithwyr. Pan fo’r cyflawnwr a'r dioddefwr ill dau yn gweithio i'r Cyngor, bydd y Cyngor yn cymryd pob cam rhesymol i atal unrhyw gamdriniaeth, yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r gweithle.

Yn y rhan fwyaf o achosion ni fydd y cyflawnwr yn cael eu cyflogi gan y Cyngor, ond bydd camau'n cael eu cymryd i sicrhau nad yw'r dioddefwr a'u cydweithwyr mewn perygl o'r cyflawnwr yn dod i mewn i'r gweithle. Dylai mesurau o'r fath gynnwys atgyfnerthu mesurau diogelwch i sicrhau na all y cyhoedd gael mynediad i ardaloedd staff heb ganiatâd.

Mae'n rhaid hefyd atgoffa pob gweithiwr yn rheolaidd na ddylent ateb ymholiadau gan aelodau'r cyhoedd am oriau gwaith, gwyliau neu drefniadau eraill cydweithwyr.

DIFFINIADAU

Er hwylustod darllen y polisi hwn, cyfeirir at gam-drin domestig, neu drais domestig, trais ar sail rhywedd neu drais rhywiol i gwmpasu’r diffiniadau a roddir yn fanylach isod. Mae'r polisi yr un mor berthnasol i gam-drin domestig a thrais rhywiol ym mhob perthynas heb ystyried rhywedd neu gyfeiriadedd rhywiol. Mae hefyd yn berthnasol pan fo cam-drin yn digwydd rhwng cenedlaethau mewn teulu.

Mae’r Llywodraeth yn diffinio **Cam-drin domestig** *fel unrhyw ddigwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau sy'n arddangos ymddygiad sy'n rheoli, yn gorfodi neu'n bygwth, trais neu gamdriniaeth rhwng pobl sy'n 16 oed neu'n hŷn sydd yn bartneriaid agos neu a fu felly, yn aelodau o’r teulu neu’n gysylltiedig yn bersonol, beth bynnag yw eu rhywedd neu eu rhywioldeb.* (Diffinnir aelodau o’r teulu fel mam, tad, mab, merch, brawd, chwaer a mam-gu a thad-cu, boed yn perthyn yn uniongyrchol, perthnasau-yng-nghyfraith neu’n llysdeulu. Fodd bynnag, nid yw hon yn rhestr gyflawn a gellir ei hymestyn hefyd i gynnwys ewythrod, modrybedd a chefndryd a chyfnitherod ac ati.) *§Mae canllawiau Deddf Cam-drin Domestig 2021 yn rhoi diffiniad manylach Cam-drin domestig: fframwaith canllawiau statudol drafft (fersiwn hygyrch) - GOV.UK*

Gall y diffiniad gwmpasu'r mathau canlynol o gam-drin ond nid yw'n gyfyngedig iddynt -

- corfforol

- emosiynol
- seicolegol
- rhywiol
- ariannol
- trais ar sail anrhydedd
- anffurfio organau cenhedlu benywod, a
- priodas dan orfod

Nid yw dioddefwyr cam-drin wedi'u cyfyngu i un rhyw, crefydd neu grŵp ethnig ac mae'r hyn sy'n gyfystyr â cham-drin domestig yn cael ei gamddeall yn gyffredin Mae'n bwysig cofio nad oes un weithred unigol yn ei diffinio; mae ystod eang o weithgareddau ac ymddygiadau sy'n gyfystyr â cham-drin domestig sy'n aml yn beryglus ac yn gallu bygwth bywyd.

Mae'r paragraffau a ganlyn yn rhoi eglurhad ynghylch y mathau o gam-drin a ddefnyddir gan y rhai sy'n cyflawni cam-drin domestig i gamfanteisio ar eu dioddefwyr.

Dim ond un agwedd ar gam-drin domestig yw **trais corfforol** a gall ymddygiad camdriniwr amrywio, o fod yn greulon iawn ac yn ddiraddiol i weithredoedd bach sy'n gwneud i'r dioddefwr deimlo'n gywilyddus. Mae **cam-drin domestig** yn *anghyfreithlon* a gall gynnwys amrywiaeth eang o ymddygiadau camdriniol a rheoli, gan gynnwys bygythiadau; codi ofn ar rywun; aflonyddu gan gynnwys stelcian; rheolaeth ariannol; manteisio ar adnoddau a galluoedd rhywun arall er eu budd personol eu hunain; cam-drin emosiynol; beirniadaeth ddinistriol; diffyg parch; tactegau pwysau; ynysu oddi wrth ffrindiau, teulu neu gefnogaeth; amddifadu rhywun o'r gallu sydd ei angen i gael annibyniaeth, i ymwrthod ac i ddianc; olrhain symudiadau drwy eu ffôn symudol neu drwy ddulliau electronig eraill; a rheoli eu hymddygiad bob dydd – beth maent yn ei wisgo, pwy maent yn ei weld. Mae'r rheolaeth orfodol hon a ddefnyddir gan y cyflawnwr gyda'r bwriad o niweidio, cosbi neu ddychryn, hefyd yn *anghyfreithlon*.

Trais rhywiol yw unrhyw fath o weithred neu weithgaredd rhywiol digroeso. Gall gynnwys treisio, cam-drin plant yn rhywiol, ymosodiad rhywiol, puteindra, anffurfio organau cenhedlu benywod, bwlio rhywiol, bygwth trais rhywiol, cam-drin rhywiol o fewn partneriaethau, ac aflonyddu rhywiol, (cyswllt digroeso ar sail eich rhyw neu ymddygiad corfforol, llafar neu ddi-eiriau digroeso o natur rywiol)

Gall dioddefwyr a chyflawnwyr fod o unrhyw ryw. Dengys ymchwil fod y rhan fwyaf o drais rhywiol yn cael ei gyflawni gan ddynion yn erbyn menywod, ond cydnabyddir bod trais rhywiol hefyd yn digwydd gan fenywod yn erbyn dynion ac mewn perthnasoedd o'r un rhyw ac anneuaidd. Gall effeithio ar unrhyw un waeth beth fo'u hoedran, eu dosbarth, eu hethnigrwydd, eu gallu neu eu rhywioldeb.

Yn ogystal â cham-drin domestig a thrais rhywiol, gellir dioddef trais ar sail rhywedd mewn **gweithredoedd diwylliannol neu ar sail anrhydedd**, megis anffurfio organau cenhedlu benywod a phriodas dan orfod. Gall stelcian, masnachu pobl a mathau tebyg eraill o gamfanteisio hefyd gael eu hystyried yn drais ar sail rhywedd pan fo'r trais neu'r bygythiadau o drais/aflonyddu yn codi'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol o werthoedd, credoau neu arferion sy'n ymwneud â rhywedd neu

gyfeiriadedd rhywiol. Mae trais ar sail anrhydedd yn drosedd neu’n ddigwyddiad a gyflawnir i ddiogelu neu amddiffyn anrhydedd honedig teulu, cymuned neu grŵp cymdeithasol i ddiogelu credoau neu anrhydedd diwylliannol neu grefyddol. Er eu bod wedi'u diffinio fel cam-drin domestig, gall y gweithredoedd hyn gael eu cyflawni gan bobl nad ydynt yn bartneriaid nac yn aelodau o'r teulu.

CYFRIFOLDEBAU

Gweithwyr – Os ydych yn dymuno gwneud datgeliad, fel dioddefwr neu gyflawnwr, dylech siarad â’ch rheolwr llinell neu Ymgynghorydd Adnoddau Dynol. Gweler Nodyn Cyfarwyddyd 1 a Nodyn Cyfarwyddyd 2 yn y drefn honno.

Mae'n ofynnol i bob gweithiwr gadw at egwyddorion y polisi hwn a gofyn am gymorth neu eglurhad gan eu rheolwr llinell, pan fo angen. Os oes gennych unrhyw bryderon yn ymwneud â chydweithiwr, naill ai fel dioddefwr, goroeswr neu gyflawnwr, gweler Nodyn Cyfarwyddyd 4. Mae croeso i bob aelod o staff gyflwyno adborth ar y modd y gweithredir y polisi hwn ac i dynnu sylw at unrhyw agweddau sydd angen eu hadolygu neu eu diwygio. Cysylltwch â'ch Ymgynghorydd Adnoddau Dynol.

Rheolwyr - Dylai rheolwyr ymdrechu i gefnogi'r rhai sy'n profi cam-drin domestig a thrais rhywiol mewn modd empathetig, anfeirniadol a chyfrinachol a sicrhau bod y polisi hwn yn cael ei roi ar waith yn gyson yn eu maes gwasanaeth eu hunain. Gweler Nodyn Cyfarwyddyd 3.

Adnoddau Dynol – Mae Adnoddau Dynol, gyda chymorth Timau Diogelwch Cymunedol a Diogelu, yn gyfrifol am ddatblygu ac adolygu’r polisi hwn yn unol â deddfwriaeth ac arfer gorau. Bydd y Tîm Adnoddau Dynol yn rhoi cyngor ac arweiniad ynghylch rhoi’r polisi hwn ar waith ac unrhyw bolisïau a gweithdrefnau cysylltiedig.

Timau Gwaith Cymdeithasol, Diogelu a Diogelwch Cymunedol – Os bydd gweithiwr yn cael eu cyfeirio at un o’r timau hyn naill ai fel dioddefwr neu gyflawnwr cam-drin domestig a/neu drais rhywiol, dylai’r gweithiwr proffesiynol perthnasol ddwyn y polisi hwn i’w sylw.

Cyfarwyddwyr a Phenaethiaid Gwasanaeth - Pob Cyfarwyddwr Gwasanaeth a Phennaeth Gwasanaeth sy’n gyfrifol am weithredu gofynion y polisi hwn ac am baratoi strategaeth weithredu yn unol â'r ddeddfwriaeth gyfredol a'r Fframweithiau Hyfforddiant Cenedlaethol sy'n berthnasol i'w meysydd gwasanaeth.

DATGELIADAU

Mae canllawiau ar wahân wedi'u hatodi i'r polisi hwn i'ch cynorthwyo i wneud neu ymdrin â datgeliadau o gam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol ac wrth ymdrin â chyflawnwyr, lle mae'r dioddefwr a'r cyflawnwr yn gweithio i'r Cyngor. Mae'n rhaid trin datgeliadau gyda pharch a'u cadw'n gyfrinachol.

SUT EFFAITH Y MAE CAM-DRIN DOMESTIG A THRAIS RHYWIOL YN EI CHAEL AR WAITH

Gall pobl sy’n dioddef cam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol deimlo’n ofnus, wedi’u stigmateiddio, yn ddig, yn ddagreuol, yn hunanladdol, neu wedi’u dadrymuso. Yn aml nid ydynt am gyfaddef na rhannu eu profiad oherwydd eu bod yn teimlo rhywfaint o gyfrifoldeb am y sefyllfa, neu efallai y byddant yn teimlo cywilydd, neu y dylent allu delio â'r sefyllfa ar eu pen eu hunain. Hefyd efallai y byddant yn ofni na fydd neb yn eu credu, y bydd eu profiadau’n cael eu bychanu, y byddant yn achosi trafferth i’r cyflawnwr, neu y gallai gael effaith negyddol ar eu plant.

Gall sylweddoli bod gweithiwr yn cael anawsterau yn gynnar helpu i sicrhau bod cymorth priodol yn cael ei ddarparu a helpu’r gweithiwr i ymdrin â’i sefyllfa’n fwy effeithiol. Gall hyn leihau absenoldebau gwaith mynych ac yn y pen draw gall leihau faint o gam-drin domestig sy’n digwydd.

Gall rhai teimladau godi fisoedd neu flynyddoedd yn ddiweddarach neu gall rhywbeth ddigwydd sy'n 'sbarduno' neu'n atgoffa'r unigolyn o'r gamdriniaeth. Mae'r Cyngor yn annog staff i gael cymorth trwy asiantaethau allanol neu wasanaethau mewnol sut bynnag y maent yn teimlo. Rydym yn disgwyl i reolwyr, Adnoddau Dynol, a Gwasanaethau Iechyd a Llesiant Galwedigaethol drin staff ag urddas ac yn gwbl gyfrinachol pan fo angen cyngor neu gymorth a phan roddir gwybod am ddigwyddiad.

Nid yw pob camdriniaeth yn digwydd gartref a gall unigolion gael eu targedu yn y gwaith trwy alwadau ffôn a negeseuon e-bost bygythiol, ymosodiadau corfforol ac ymweliadau dirybudd.

Mae'r gwaith hefyd yn fan lle gall goroeswyr greu pellter corfforol oddi wrth eu cyflawnwr a cheisio cymorth.

Dylai rheolwyr roi sylw penodol i'r gweithwyr hynny sy'n gweithio o bell neu o gartref. Dylai rheolwyr gadw mewn cysylltiad rheolaidd a dod o hyd i ffordd o gyfathrebu'n ddiogel, cytuno ar air cod neu arwydd llaw fel rhybudd i rywun ei ddefnyddio os ydynt yn dioddef camdriniaeth, neu drefnu man arall lle gallant weithio.

Nid gweithred sy'n digwydd unwaith yw cam-drin domestig, trais domestig neu rywiol, ond patrwm ymddygiad parhaus mewn perthynas. Pan fydd yr ymddygiad hwn wedi dechrau, mae'n digwydd dro ar ôl tro ac yn aml yn gwaethygu gydag amser ac yn cael effaith niweidiol iawn ar y goroeswr a'u plant.

Os oes angen copi o'r polisi hwn arnoch mewn fformat arall, cysylltwch â Rheoli Pobl drwy anfon e-bost at CEHRDuty@sirgar.gov.uk

Mae’r Polisi ar gael hefyd yn Saesneg.

NODYN CYFARWYDDYD 1 – DIODDEFWR/GOROESWR

OS YDYCH YN DDIODDEFWR/GOROESWR CAM-DRIN DOMESTIG, TRAIS DOMESTIG A/NEU DRAIS RHYWIOL

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin wedi ymrwymo i sicrhau y bydd yn gwrando ar unrhyw un sy'n datgelu cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol ac yn rhoi cymorth iddynt.

Os byddwch yn datgelu achos o gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol i'ch rheolwr, gallwch ddisgwyl ymateb sensitif ac anfeirniadol yn ogystal â gallu trafod sut y gall y Cyngor eich cefnogi. Os yw'n well gennych, gallwch ofyn am gael siarad â rhywun o'r un rhyw neu'r un ethnigrwydd fel y gallant eich cynorthwyo i godi'r materion y mae angen rhoi sylw iddynt i helpu i'ch cefnogi yn ystod y cyfnod hwn.

Rydym yn sylweddoli ei bod yn anodd i unrhyw un roi gwybod am gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Cydnabyddir y gallai fod anawsterau penodol os ydych yn LGBTQ+. Mae'r polisi hwn yn cynnwys ein holl weithwyr ac mae yno i'ch cefnogi.

Cofiwch

- **Nid eich bai chi yw hyn**
- **Bydd pobl yn gwrando arnoch**
- **Mae cymorth a chefnogaeth ymarferol ar gael.**

Fel gweithiwr, gallwch ddisgwyl i'r Cyngor eich helpu i nodi pa gymorth a chefnogaeth gyfrinachol sydd ar gael ac i fanteisio ar hyn, os ydych yn dymuno.

Rydym yn deall pa mor anodd yw hi i roi gwybod am gam-drin domestig, neu drais domestig neu rywiol a byddwn yn gweithio gyda chi i atal unrhyw niwed pellach i chi neu i'ch plant. Rydym hefyd yn sylweddoli y gall gymryd amser hir i fod yn rhydd o gam-drin, ac ni fyddwn yn barnu unrhyw benderfyniadau yr ydych yn eu gwneud, ond byddwn yn darparu cefnogaeth anfeirniadol parhaus a chymorth ymarferol.

Rhestrir ffynonellau cymorth arall gan asiantaethau arbenigol sydd ar gael yn Sir Gaerfyrddin yn **Atodiad A**.

CYFRINACHEDD

Os byddwch yn datgelu eich bod yn dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, gallwch ddisgwyl bod unrhyw wybodaeth yr ydych yn ei chyflwyno yn gyfrinachol ac na chaiff ei rhannu ag aelodau eraill o staff heb eich caniatâd.

Mewn amgylchiadau pan fydd pryderon am blant neu oedolion agored i niwed, ni ellir sicrhau y bydd y wybodaeth yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Fodd bynnag, bydd gwybodaeth yn cael ei rhannu ar sail angen gwybod yn unig, cyn belled ag y bo modd.

Bydd achosion o dorri cyfrinachedd gan unrhyw aelod o staff yn cael eu hystyried yn ddifrifol.

EICH HAWL I BREIFATRWYDD

Er bod Cyngor Sir Caerfyrddin wedi ymrwymo i greu amgylchedd gweithle sy’n eich galluogi i ddatgelu cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, mae hefyd yn parchu eich hawl i breifatrwydd ac ni fydd yn eich gorfodi i rannu’r wybodaeth hon os nad ydych yn dymuno gwneud hynny.

CYNLLUNIO DIOGELWCH

Os byddwch yn datgelu cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, gallwch ddisgwyl mai eich diogelwch fydd y flaenoriaeth. Bydd camau yn cael eu cymryd i leihau risgiau yn y gweithle, a dylech gael eich cynnwys yn y penderfyniadau hyn lle bo modd ar y cyd â'ch rheolwr llinell. Gallai camau gynnwys trefnu man arall lle gallwch weithio (yn enwedig os ydych yn gweithio o gartref) neu hyblygrwydd o safbwynt eich patrwm/oriau gwaith.

Os ydych chi'n gweithio gartref, gall eich rheolwr ddod o hyd i ffyrdd o gyfathrebu'n ddiogel â chi trwy anfon negeseuon testun os nad yw galwadau'n bosibl, neu drwy gytuno ar air cod neu signal llaw i'w ddefnyddio i rybuddio eraill eich bod yn dioddef cam-drin domestig.

ABSENOLDEB DIOGEL AC AMSER O'R GWAITH

Pan fydd datgeliad yn cael ei wneud, efallai y bydd angen amser o'r gwaith arnoch i ddelio ag amrywiaeth o faterion megis cwnsela, ymweliadau ag asiantaethau cymorth, meddyg teulu, yr heddlu, cyfreithiwr, gofal plant, tai ac ati. Dylech deimlo y gallwch drafod amser rhesymol o’r gwaith gyda’ch rheolwr a all awdurdodi ‘Absenoldeb Diogel’ â thâl o hyd at 10 diwrnod.

Gellir ystyried bod amser arall o'r gwaith â thâl neu heb dâl yn briodol yn unol â pholisïau amser o'r gwaith ac absenoldeb y Cyngor, e.e., pan fo camdriniaeth yn effeithio ar eich plant efallai y bydd angen caniatáu absenoldeb gofalwr brys i chi yn unol â'r polisi Amser o'r Gwaith ar gyfer Dibynyddion. Gall trefniadau gweithio hyblyg dros dro fod yn opsiwn hefyd.

Bydd absenoldeb di-dâl yn cael ei ystyried ar ôl i'r holl opsiynau absenoldeb â thâl gael eu hystyried.

CYMORTH ARIANNOL

Os yw partner camdriniol yn gwrthod rhoi mynediad i chi i'ch arian, gall eich rheolwr ystyried newidiadau i'ch trefniadau cyflog. Gallai hyn fod yn arbennig o bwysig os ydych yn bwriadu gadael eich partner. Mae'r dewisiadau sydd ar gael yn cynnwys:

- atal cyflog rhag mynd i'r cyfrif banc enwebedig hyd at 48 awr cyn diwrnod cyflog. Gellir oedi cyflog nes bod cyfrif newydd wedi'i enwebu;
- trefnu i chi gael eich talu â siec nes bod cyfrif newydd wedi'i enwebu.

DARPARU MYNEDIAD AT GWNSELA

Gall y Cyngor hefyd ddarparu cymorth a chwnsela cyfrinachol i chi trwy'r Uned Iechyd Galwedigaethol. Gweler **Atodiad A**.

Y CYNLLUN DATGELU TRAIS DOMESTIG (MAE'R CYNLLUN HEFYD YN CAEL EI ADNABOD FEL CYFRAITH CLARE)

O dan y cynllun hwn, gallwch ofyn i'r heddlu wirio a yw partner newydd, cyn-bartner neu bartner presennol wedi bod yn dreisgar yn y gorffennol. Gelwir hyn yn 'hawl i ofyn'. Os yw cofnodion yn dangos y gallech fod mewn perygl o gam-drin domestig gan bartner, bydd yr heddlu'n ystyried datgelu'r wybodaeth. Gellir gwneud datgeliad os yw'n gyfreithlon, yn gymesur ac yn angenrheidiol gwneud hynny.

Mae'r 'hawl i ofyn' hefyd yn caniatáu i drydydd parti, fel ffrind neu aelod o'r teulu, wneud cais am ddatgeliad ar ran rhywun y maent yn eu hadnabod. Eto, gall yr heddlu ddatgelu gwybodaeth os yw'n gyfreithlon, yn angenrheidiol ac yn gymesur gwneud hynny.

I wneud cais o dan y Cynllun Datgelu Trais Domestig, cysylltwch â'r heddlu ar ei rif ar gyfer achosion nad ydynt yn rhai brys, sef 101.

OS YDYCH CHI A'R CYFLAWNWYR YN GWEITHIO I'R CYNGOR
Mewn achosion pan fyddwch chi a'r cyflawnwr yn cael eu cyflogi gan Gyngor Sir Caerfyrddin, bydd camau priodol yn cael eu cymryd. Bydd eich diogelwch chi bob amser yn cael blaenoriaeth dros ddiogelwch y cyflawnwr a bydd camau'n cael eu cymryd i leihau risgiau. Lle bynnag y bo modd, bydd camau'n cael eu cymryd i sicrhau nad ydych chi a'r cyflawnwr yn dod i gysylltiad yn y gweithle i leihau'r potensial i'r cyflawnwr ddefnyddio eu safle, neu eu hadnoddau gwaith, i gael manylion am eich lleoliad. Gall hyn gynnwys newid dyletswyddau un gweithiwr neu'r ddau neu atal y cyflawnwr rhag cael mynediad i systemau ac amgylcheddau gwaith penodol.

MEWN ARGYFWNG GADEWCH AR UNWAITH

COFIWCH MAI EICH DIOGELWCH CHI EICH HUN SYDD BWYSICAF BOB AMSER - GALLWCH GAEL EICH EIDDO PERSONOL A'CH DOGFENNAU RYWBRYD ARALL

Os nad ydych yn barod i adael -

- Dywedwch wrth rywun cyfagos yr ydych yn ymddiried ynddo am y gamdriniaeth. Mewn argyfwng, gall ffonio'r heddlu.
- Cytunwch ar air cod y gallwch ei ddefnyddio gyda'r heddlu neu wasanaethau eraill. Mewn argyfwng, ffoniwch 999.
- Ewch ati i ymarfer ffyrdd o adael eich cartref yn gyflym ac yn ddiogel.
- Chwiliwch am rywle lle y gallwch ddefnyddio ffôn neu ffôn symudol yn gyflym ac yn hawdd - yn y gwaith, gyda chymydog, perthynas.
- Gwnewch yn siŵr bod rhestr o rifau ffôn ffrindiau, perthnasau a rhifau argyfwng wrth law rhag ofn na fyddwch yn gallu cael mynediad i'ch ffôn symudol.
- Gwnewch yn siŵr bod eich ffôn symudol wedi'i wefru'n llawn a bod digon o arian arno rhag ofn i chi benderfynu gadael.
- Cadwch yr eitemau y bydd eu hangen arnoch a rhai dillad yn barod i'w pacio mewn bag bach. Cadwch y rhain mewn man lle y gallwch gael gafael arnynt a'u pacio'n gyflym.

- Ceisiwch gadw rhywfaint o arian ar gyfer tocynnau bws neu dacsi, os oes angen.
- Cadwch set ychwanegol o allweddi ar gyfer eich cartref neu'ch car gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo rhag ofn y bydd angen i chi adael ar unwaith.
- Cofiwch lungopïo dogfennau pwysig neu wybod ble maent yn cael eu cadw (gweler y Rhestr Wirio Gadael Cartref dros y dudalen).
- Agorwch gyfrif cynilo yn eich enw eich hun i gael eich annibyniaeth.
- Penderfynwch gyda phwy y gallwch chi aros, os bydd angen.

Os ydych yn ystyried gadael cartref, gweler y Rhestr Wirio drosodd.

RHESTR WIRIO GADAEL CARTREF

Isod mae rhestr o'r eitemau y byddai'n ddefnyddiol mynd â nhw gyda chi os byddwch chi'n penderfynu

gadael -

- Meddyginiaeth i chi a'ch plant
- Cardiau Credyd a Debyd
- Ffôn symudol a gwefrydd
- Allweddi
- Llyfr/llyfrau budd-daliadau
- Tystysgrifau Geni (eich un chi ac unrhyw blant)
- Rhif Yswiriant Gwladol
- Pasbort/pasbortau
- Trwydded Yrru
- Dogfennau car (yswiriant, MOT, llyfr cofrestru/log)
- Fersiynau gwreiddiol neu gopïau o'r canlynol:
    - Tystysgrif Briodas/Partneriaeth Sifil
    - Papurau ysgariad
    - Dogfennau yswiriant
    - Manylion cyfleustodau a chyfrif ffôn
    - Llyfr Rhent
- Llyfr Cyfeiriadau
- Dyddiadur
- Dillad i newid
- Teganau
- Gemwaith/eitemau o werth personol
- Byrbrydau

NODYN CYFARWYDDYD 2 – CYFLAWNWR TRAIS

OS YDYCH YN GYFLAWNWR CAM-DRIN DOMESTIG, TRAIS DOMESTIG A/NEU DRAIS RHYWIOL

Ni fydd cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol a gyflawnir gan weithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin yn cael eu goddef dan unrhyw amgylchiadau.

Dylech wybod bod cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn fater difrifol a allai arwain at euogfarn droseddol. Mae'r Cyngor yn mynnu bod cyflawnwyr cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn datgan unrhyw erlyniadau cysylltiedig.

Bydd aflonyddu ac ymddygiad bygythiol a brofwyd tuag at un o weithwyr eraill y Cyngor gennych chi fel partner, cyn-bartner neu berthynas yr unigolyn, tra’ch bod hefyd yn gweithio i’r Cyngor, yn cael ei ystyried o ddifrif a gallai arwain at gymryd camau disgyblu.

Gall ymddygiad y tu allan i’r gwaith (p’un a yw’n arwain at euogfarn droseddol ai peidio) arwain at gamau disgyblu yn eich erbyn os ydych yn cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Cyn belled ag y bo modd, bydd ymchwiliad yn cael ei gynnal i'r ffeithiau ac ystyrir a yw eich ymddygiad yn ddigon difrifol i gyfiawnhau camau disgyblu fesul achos. Dylid cyfeirio at Bolisi Disgyblu a Chôd Ymddygiad y Cyngor sy'n nodi'r safonau ymddygiad a ddisgwylir gan weithwyr bob amser.

Ymhlith y ffactorau y dylid eu hystyried y mae:

- natur yr ymddygiad;
- natur a math y gwaith yr ydych yn ei wneud;
- i ba raddau y mae'n cynnwys cyswllt â gweithwyr eraill, defnyddwyr gwasanaeth, plant ac oedolion agored i niwed; ac
- eich statws fel gweithiwr.

Yn ogystal, gall ymddygiad o'r fath olygu bod rhai dyletswyddau yn y swydd yn amhriodol i'w cyflawni ac yn cyfiawnhau diswyddo neu adleoli. Ni fydd yn briodol i chi, fel un sy'n euog o gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, ddarparu gwasanaethau i blant neu oedolion agored i niwed. Gallai camau disgyblu arwain at gael eich diswyddo neu gyfiawnhau newid mewn dyletswyddau neu adleoli yn unol â Pholisi Adleoli y Cyngor.

FFYNONELLAU CYMORTH

Os ydych yn pryderu am eich ymddygiad camdriniol, gallwch ddatgelu eich pryderon yn gyfrinachol naill ai i'ch rheolwr llinell, Uned Iechyd Galwedigaethol y Cyngor neu i asiantaethau cymorth arbenigol lleol neu genedlaethol a restrir yn **Atodiad A**.

Mae cymorth a chefnogaeth ar gael i chi a bydd y Cyngor yn eich helpu i gael mynediad at y gwasanaethau hyn, os ydych yn dymuno.

OS YDYCH CHI A'R DIODDEFWR/GOROESWR YN GWEITHIO I'R CYNGOR

Mewn achosion pan fydd y dioddefwr a'r cyflawnwr yn cael eu cyflogi gan Gyngor Sir Caerfyrddin, bydd camau priodol yn cael eu cymryd. Diogelwch y dioddefwr fydd ein blaenoriaeth bob amser a dylid cymryd camau i leihau'r risg gymaint â phosibl. Mae'n bosibl y bydd camau disgyblu yn cael eu cymryd yn eich erbyn, fel yr unigolyn sy'n cam-drin. Mae'n bosibl y bydd camau'n cael eu cymryd hefyd i leihau'r potensial i chi, fel y cyflawnwr, ddefnyddio eich safle neu adnoddau'r Cyngor i gam-drin ymhellach neu i ddod o hyd i'r dioddefwr. Dylid gwneud unrhyw benderfyniadau ynghylch cynnal diogelwch mewn partneriaeth â'r dioddefwr/goroeswr.

Nid yw cwnsela na chyfryngu i gyplau byth yn cael ei argymell lle bo cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn digwydd.

CYFRINACHEDD

Os byddwch yn datgelu eich bod yn cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol gallwch ddisgwyl, lle bo modd, bod unrhyw wybodaeth y byddwch yn ei rhannu yn gyfrinachol ac na chaiff ei rhannu ag aelodau eraill o staff heb eich caniatâd.

Mewn amgylchiadau pan fydd pryderon am blant neu oedolion agored i niwed, ni ellir sicrhau y bydd y wybodaeth yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Fodd bynnag, bydd gwybodaeth yn cael ei rhannu ar sail angen gwybod yn unig, cyn belled ag y bo modd.

Bydd achosion o dorri cyfrinachedd gan unrhyw aelod o staff yn cael eu hystyried yn ddifrifol.

DARPARU MYNEDIAD AT GWNSELA

Gall y Cyngor hefyd ddarparu cymorth a chwnsela cyfrinachol i chi trwy'r Uned Iechyd Galwedigaethol. Gweler **Atodiad A**.

NODYN CYFARWYDDYD 3 - RHEOLWYR

OS YDYCH YN RHEOLWR AR DDIODDEFWR, GOROESWR NEU GYFLAWNWR CAM-DRIN DOMESTIG, TRAIS DOMESTIG NEU DRAIS RHYWIOL

Mae cam-drin domestig, neu drais domestig neu drais rhywiol yn fater cymhleth a sensitif lle gall diogelwch a llesiant pobl fod mewn perygl sylweddol. Dylai rheolwyr fod yn ymwybodol o hyn drwy gydol y broses a chael cyngor arbenigol pan fo angen.

Mae cam-drin domestig, neu drais domestig neu drais rhywiol yn aml yn cael ei ystyried yn fater preifat yn hytrach na mater yn y gweithle. Fel rheolwr efallai y byddwch yn amharod i godi'r mater gyda gweithiwr am amrywiaeth o resymau gan gynnwys peidio â gwybod sut i ymateb. Dengys ymchwil fod dioddefwyr cam-drin domestig a thrais rhywiol yn falch iawn o gael cefnogaeth yn y gweithle ac y gall hyn wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'w bywydau.

Fel rheolwr nid oes angen i chi fod yn arbenigwr, ond dylech fod yn ymwybodol o ymrwymiad a pholisi'r Cyngor a gallu:

- **Adnabod** y broblem (chwilio am arwyddion a gofyn)
- **Ymateb** yn briodol
- **Atgyfeirio** at help priodol
- **Cofnodi'r** manylion

ADNABOD

Mae'n bosibl na fydd gweithwyr sy'n dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn dweud wrth bobl yn y gwaith am eu sefyllfa. Mae'n fwy tebygol y byddwch yn dod yn ymwybodol o'r sefyllfa o ganlyniad i faterion cysylltiedig fel absenoldebau neu berfformiad gwael. Mae'r canlynol yn arwyddion y gallai gweithiwr fod yn dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Gallant hefyd fod yn arwydd o bryderon eraill.

Arwyddion cynhyrchiant gwaith

Bod yn hwyr i'r gwaith yn barhaus heb esboniad neu gydag esboniad anarferol, neu angen gadael y gwaith yn gynnar;
Absennol yn aml heb esboniad neu esboniad anarferol;
Newidiadau mewn ansawdd perfformiad gwaith am resymau anesboniadwy;
Treulio mwy o amser yn y gwaith heb reswm amlwg h.y., cyrraedd yn gynnar a gadael yn hwyr; cyrraedd yn gynnar a gadael yn hwyr;
Cynhyrfu yn y gwaith yn sgil derbyn e-byst, negeseuon testun, galwadau ffôn, post, negeseuon cyfryngau cymdeithasol neu unrhyw fath arall o gyfathrebu;
Bod yn agored i straen yn y gwaith sy'n effeithio ar berfformiad/presenoldeb.

Arwyddion seicolegol

Gall lefain neu fod yn bryderus yn y gwaith;
Iselder annodweddiadol, pryder, pell eu meddwl, problemau canolbwyntio;
Newidiadau mewn ymddygiad; gall fod yn dawel ac encilio ac osgoi rhyngweithio â chydweithwyr;
Ofn partner/cyfeiriadau at ddicter;
Mynegi ofn o adael plant gartref ar eu pennau eu hunain gyda phartner.

Arwyddion corfforol
Anafiadau sy'n digwydd drosodd a throsodd megis cleisiau; rhoi rhesymau annhebygol dros anafiadau;
Problemau meddygol/absenoldeb salwch aml a/neu sydyn/annisgwyl;
Blinder;
Newid yn y ffordd y mae gweithiwr yn gwisgo e.e., gwisgo gormod o ddillad yn yr haf;
Ymddangosiad blêr neu anniben;
Newid yn y patrwm neu faint o golur a wisgir.

Arwyddion Eraill
Derbyn galwadau ffôn cyson gan bartner/cyn bartner;
Mae'r partner yn cyfarfod â'r gweithiwr y tu allan i'r gwaith yn rheolaidd;
Mae gweithiwr yn ymddangos yn bryderus ynghylch gadael y safle;
Mae gweithiwr yn ymddangos yn bryderus ynghylch gadael gwaith ar amser;
Mae gweithiwr yn ymddangos yn amharod i adael eu gwaith ar eu pen eu hun;
Mae gweithiwr yn methu â mynychu neu'n osgoi digwyddiadau gwaith, megis hyfforddiant, diwrnodau cwrdd i ffwrdd neu weithgareddau cymdeithasol.

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD PAN FYDD GWEITHIWR YN DATGELU EU BOD YN DIODDEF CAMDRINIAETH, NEU DRAIS DOMESTIG NEU DRAIS RHYWIOL?

Os bydd gweithiwr yn datgelu i chi eu bod yn dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, mae'n bwysig iawn eich bod yn eu credu – peidiwch â gofyn am brawf. Dylech osgoi barnu ymddygiad y cyflawnwr neu ymateb y dioddefwr. Mae'n bwysig deall bod gadael perthynas gamdriniol neu ddelio â chanlyniadau trais rhywiol yn beth anodd iawn i'w wneud.

Mae angen i chi fabwysiadau agwedd sensitif ac anfeirniadol wrth gefnogi gweithwyr sy'n profi cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Mae'r canllawiau yn **Atodiad B** yn rhoi enghreifftiau o gwestiynau anuniongyrchol ac uniongyrchol y gallwch eu gofyn i unigolyn i drafod y mater ymhellach.

Lle bo modd, dylech bob amser gefnogi dioddefwr ar eu telerau eu hun a'u cynghori i ddefnyddio gwasanaethau llesiant/cwnsela, polisïau amser o'r gwaith ac ati y Cyngor, y rhestr o asiantaethau allanol sydd wedi'i hatodi i'r polisi hwn a chynnwys yr heddlu. Os nad yw aelod o staff yn dymuno i chi eu cyfeirio ar gymorth, neu roi eu caniatâd i chi gysylltu ag asiantaethau eraill, dylech barchu eu dymuniadau.

RHEOLI PERFFORMIAD/PRESENOLDEB

Dylech fod yn ymwybodol o'r posibilrwydd o gam-drin domestig a thrais rhywiol wrth weithredu'r Polisi a gweithdrefnau Absenoldeb Salwch. Os ydych yn amau y gallai cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol fod yn gyfrifol am absenoldeb, ceisiwch greu amgylchedd cefnogol lle gall y gweithiwr ddatgelu'r gamdriniaeth os yw'n dymuno gwneud hynny. Dylech ystyried a yw'n briodol rhoi rhybuddion absenoldeb salwch pan rydych yn gwybod mai cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol sydd wrth wraidd hyn a dylech ofyn i'r Ymgynghorydd Adnoddau Dynol am gyngor.

Yn yr un modd, wrth adolygu perfformiad drwy'r broses arfarnu a fabwysiadwyd gan y Cyngor a chyn cymhwyso'r Polisi Galluogrwydd a gweithdrefnau dylech ystyried y

posibilrwydd y gallai cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol fod yn rheswm dros danberfformiad.
Dylid canolbwyntio ar gefnogi yn hytrach na chosbi neu roi pwysau ychwanegol ar y gweithwyr yr effeithir arnynt. Dylai rheolwyr fabwysiadu agwedd gydymdeimladol wrth ymdrin â gweithwyr sy'n cael trafferth canolbwyntio a rheoli amser ac yn cymryd absenoldeb heb ei gynllunio a allai ddeillio o'r ffaith eu bod yn cael eu cam-drin.

BEICHIOGRWYDD/MAMOLAETH

Gall beichiogrwydd fod yn sbardun i gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, ond mewn perthnasoedd lle mae hyn yn bodoli eisoes, gall y cam-drin a thrais waethygu. Pan fyddwch yn amau neu'n ymwybodol o gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, dylid cadw hyn mewn cof wrth lenwi'r asesiad risg beichiogrwydd ac ystyried mesurau diogelu priodol, gan ddefnyddio'r asesiad risg Mamau Newydd a Menywod Beichiog sydd ar gael ar y Tudalennau Iechyd a Diogelwch ar y fewnrwyd.

Dylech hefyd ystyried diwrnodau 'Cadw mewn Cysylltiad' yn ystod absenoldeb mamolaeth a chytuno ar fecanwaith diogel i gynnal cyfathrebu yn y gweithle yn ystod absenoldeb mamolaeth. Mae gwybodaeth am ddiwrnodau Cadw mewn Cysylltiad a'r Pecyn Mamolaeth ar gael ar y tudalennau Adnoddau Dynol ar y fewnrwyd.

CREU AMGYLCHEDD CEFNOGOL

Mae sawl peth y gallwch chi ei wneud i greu amgylchedd diogel i weithiwr ddatgelu cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol a theimlo bod cymorth ar gael iddynt os ydynt yn gwneud hynny. Bydd gweithwyr yn teimlo'n fwy parod i ddatgelu eu bod yn dioddef os ydynt yn gwybod eich bod yn deall ac yn empathig yn eich agwedd at faterion cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol.

Gall trafod y polisi hwn mewn cyfarfodydd tîm a gosod posteri a thaflenni yn eich man gwaith helpu i gyfleu hyn.

GOFYNNWCH Y CWESTIWN

Fel rheolwr efallai y byddwch yn amau bod problem ond yn ofni gofyn. Dengys ymchwil fod dioddefwyr cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn dymuno y byddai rhywun wedi gofyn iddynt amdano. Os ydych yn amau bod gweithiwr yn cael eu cam-drin, trafodwch y mater gyda nhw mewn lleoliad preifat mewn modd sensitif, gan osgoi gwrthdaro. Os yw'n briodol, cynigiwch yr opsiwn o siarad â rheolwr arall o'r un rhyw neu ethnigrwydd â'r gweithiwr sy'n dioddef cam-drin neu drais domestig.

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut i ofyn i weithiwr am gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol ar gael yn **Atodiad B**.

YMATEB

Os ydych yn gwybod bod rhywun mewn perygl dybryd, dylech ffonio'r gwasanaeth brys priodol ar 999.

Fel arall, cofiwch nad eich cyfrifoldeb chi fel rheolwr yw atal y cam-drin neu helpu gweithiwr i ddianc o berthynas gamdriniol. Y ffordd fwyaf effeithiol o gefnogi

gweithiwr yw eu cyfeirio at yr asiantaethau priodol yn Sir Gaerfyrddin sydd â'r arbenigedd i gynorthwyo a darparu cymorth arbenigol parhaus. Gweler **Atodiad A**.

IECHYD A DIOGELWCH

Fel rheolwr a gweithiwr, mae gennych ddyletswydd o dan ddeddfwriaeth Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith a Pholisi Iechyd a Diogelwch y Cyngor i sicrhau, eich iechyd, eich diogelwch a'ch lles eich hun a gweithwyr eraill yn y gwaith, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol. Mae hefyd angen i chi asesu'r risg o drais i weithwyr a gwneud trefniadau ar gyfer eu hiechyd a'u diogelwch.

Pan fyddwch yn cael gwybod am gam-drin domestig, trais domestig neu rywiol, dylech annog y gweithiwr i gysylltu ag asiantaeth arbenigol a fydd yn gallu cynnal asesiad risg cam-drin domestig penodol yn ogystal â darparu cymorth ymarferol ac emosiynol.

Mae'n rhaid i chi hefyd drafod diogelwch y gweithiwr yn y gwaith gydag ef a sicrhau bod cyn lleied â phosibl o risg i'r gweithiwr a'r cydweithwyr. Os oes risg bosibl i weithwyr eraill, dylech geisio cyngor wrth gynnal asesiad risg a chymryd camau i leihau'r risgiau yn y gweithle. (Gweler y mesurau a awgrymir isod.)

Os bydd digwyddiad yn codi yn y gwaith, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gofnodi a bod camau dilynol yn cael eu cymryd o dan Gofrestr a Phecyn Cymorth Diogelwch Personol y Cyngor.

Er y bydd y canllawiau hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefyllfaoedd o drais yn y gweithle, efallai y bydd yn rhaid i reolwyr ystyried ffactorau ychwanegol os yw'r digwyddiadau hyn yn ymwneud â cham-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Gall y digwyddiadau hyn gynnwys partneriaid treisgar, cyn-bartneriaid neu berthnasau yn ymweld â'r gweithle, galwadau ffôn sarhaus, brawychu neu aflonyddu ar staff gan yr un sy'n cyflawni'r cam-drin.

Gellir mynd i'r afael â'r materion hyn gan ddefnyddio'r mesurau canlynol fel y bo'n briodol:

- gwella mesurau diogelwch megis newid rhifau bysellbad neu sicrhau bod mynediad i adeiladau ar gael i staff awdurdodedig yn unig;
- atgoffa staff y dderbynfa/switsfwrdd i beidio â datgelu gwybodaeth am staff, yn enwedig manylion personol megis cyfeiriadau, rhifau ffôn neu batrymau sifft;
- newid rhif ffôn gwaith y gweithiwr a thynnu eu henw a'u rhif o'r llyfr ffôn fel na all gweithwyr roi rhif ffôn y gweithiwr yn anfwriadol;
- pennu person cyswllt brys gyda'r gweithiwr rhag ofn na allwch gysylltu ag ef;
- bwrw golwg ar wybodaeth perthynas agosaf y gweithiwr gydag ef i sicrhau bod cyfle i'r gweithiwr enwebu perthynas agosaf arall os yw'r cyflawnwr wedi'i nodi;
- gosod wal dân i rwystro neu ddargyfeirio e-byst oddi wrth y cyflawnwr i ffolder ar wahân. Sicrhau bod e-byst yn cael eu cadw i'w defnyddio fel tystiolaeth os oes angen;
- cynnig newidiadau dros dro neu barhaol yn y gweithle, amseroedd gwaith a phatrymau yn unol â Pholisi Gweithio Hyblyg y Cyngor, gan helpu i sicrhau

bod y gweithiwr yn llai agored i risg yn y gwaith, ac ar eu teithiau i'r gwaith ac oddi yno. Gallai hyn gynnwys newidiadau i gynllun y swyddfa, i sicrhau nad oes modd gweld y gweithiwr o'r dderbynfa neu, o ffenestri'r llawr gwaelod;

- cynnig newidiadau mewn dyletswyddau penodol, megis ateb y ffôn neu weithio yn y dderbynfa neu mewn amgylchiadau eithriadol, adleoli dros dro neu barhaol i swydd arall yn unol â Pholisi Adleoli y Cyngor;
- cytuno gyda'r unigolyn beth i'w ddweud wrth staff, a sut y dylent ymateb os bydd y camdriniwr yn ffonio neu'n galw yn y gweithle. Rhoi llun o'r camdriniwr i gydweithwyr, a manylion perthnasol eraill megis rhif cofrestru car, a allai helpu i gynnal diogelwch yn y gweithle;
- sicrhau bod y systemau ar gyfer cofnodi lleoliad staff yn ystod y dydd yn ddigonol. Os oes angen cynnal ymweliadau y tu allan i'r swyddfa fel rhan o'r gwaith, dylid ystyried sut y gellir lleihau risgiau, e.e., newid dyletswyddau neu ganiatáu i gydweithiwr arall fynd gyda nhw ar deithiau penodol;
- cofnodi unrhyw achosion o drais yn y gweithle gan y cyflawnwr, gan gynnwys galwadau ffôn cyson, e-byst neu ymweliadau ag aelod o staff gan eu partner/cyn-bartner neu berthynas. Dylid cofnodi manylion unrhyw dystion hefyd. Gellid defnyddio'r cofnodion hyn os yw staff yn dymuno dwyn cyhuddiadau neu wneud cais am waharddeb yn erbyn y cyflawnwr honedig. Gallai'r Cyngor hefyd wneud cais am waharddeb os yw ymddygiad y cyflawnwr honedig yn amharu ar iechyd a diogelwch aelodau eraill o staff;
- efallai y bydd yn rhaid i reolwyr ystyried a yw'r mesurau y manylir arnynt uchod yn weithredol ymarferol, gan gofio mai sicrhau diogelwch y staff ddylai fod y prif ystyriaeth drwy gydol y broses.

Yn bwysicach, cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â'r gweithiwr.

Gall staff sy'n dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol fod yn fwy agored i straen yn y gwaith a dylid cyfeirio at Bolisi a phecyn cymorth Rheoli Straen y Cyngor.

CYFRINACHEDD

Pan fydd aelod o staff wedi dweud wrthoch chi, eu rheolwr, yn gyfrinachol eu bod yn dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, dylech roi sicrwydd iddynt y bydd y wybodaeth hon yn aros yn gyfrinachol oni bai eu bod yn rhoi caniatâd penodol i chi drafod y mater gyda pherson arall. Gallai torri cyfrinachedd gael effaith ddifrifol ar y person sy'n dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Dengys ystadegau fod risg o ymosodiad mwy difrifol, anaf parhaol, a hyd yn oed llofruddiaeth yn digwydd pan fydd y dioddefwr yn penderfynu gadael y cartref, neu'n syth ar ôl hynny. Mae'n bwysig iawn peidio â diystyru'r perygl na thybio bod ofn trais yn cael ei orliwio.

Gyda chaniatâd penodol yr unigolyn dan sylw, h.y., cytuno ar ba wybodaeth y gallwch ei rhannu gyda chydweithwyr, mae'n rhaid i chi sicrhau bod y gweithwyr eraill hyn yn llwyr ymwybodol o unrhyw risgiau. Dylid atgoffa gweithwyr sy'n cael gwybodaeth o'r fath fod y wybodaeth yn gyfrinachol, a gallai datgelu'r wybodaeth heb ganiatâd arwain at roi Gweithdrefnau Disgyblu'r Cyngor ar waith.

Ni ddylid rhannu gwybodaeth am gam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol ag ymarferwyr eraill oni bai bod hyn yn angenrheidiol a bod y gweithiwr wedi rhoi caniatâd i wneud hynny. Yr unig eithriadau i hyn yw:

- Pan fydd materion amddiffyn plant neu oedolion agored i niwed yn codi, er enghraifft, os yw gweithiwr yn rhoi gwybodaeth sy'n awgrymu bod eu plentyn neu blentyn arall neu oedolyn agored i niwed mewn perygl o 'niwed sylweddol' (boed yn gorfforol, yn emosiynol, yn rhywiol neu o ran esgeulustod). Yn yr amgylchiadau hyn, dylech roi gwybod i'r gweithiwr fod angen ichi ofyn am gyngor pellach gan yr asiantaeth briodol, e.e., Timau Diogelu Oedolion a/neu Amddiffyn Plant y Gwasanaethau Cymdeithasol, ac efallai y bydd yn rhaid trosglwyddo gwybodaeth berthnasol.
- lle gallai eraill, megis defnyddwyr gwasanaeth, cwsmeriaid neu gydweithwyr gael eu rhoi mewn perygl, mae angen rhoi gwybod i'r gweithiwr y gallai gwybodaeth gael ei rhannu ag eraill.

Dylid cymryd camau priodol i sicrhau nad yw ffeiliau sy'n cynnwys gwybodaeth am y rhai sy'n dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn cynnwys manylion am gyfeiriadau presennol. Efallai y bydd angen cadw cyfeiriadau ar wahân i sicrhau nad oes gan y camdriniwr unrhyw ffordd o gael gafael arnynt.

Dylech fod yn ymwybodol y gall fod gweithwyr sy'n cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, a bod cyfrinachedd o'r pwys mwyaf gan y gallai'r dioddefwr a'r cyflawnwr fod yn gweithio i'r Cyngor.

CYDWEITHWYR

Dylech roi gwybod i gydweithwyr ar sail 'angen gwybod' a chyda chaniatâd y gweithiwr a chytuno ar ymateb os yw'r cyflawnwr yn cysylltu â'r gweithle.

Gyda chaniatâd y gweithiwr, rhannwch lun o'r cyflawnwr a'i fanylion car gyda chydweithwyr a staff y dderbynfa fel y gallant wybod pwy ydyw.

Atgoffwch yr holl staff i beidio byth â datgelu gwybodaeth bersonol am weithwyr i'r rhai sy'n galw (e.e., patrymau sifft, cyfeiriadau, rhifau ffôn ac ati). Peidiwch byth â dweud wrth y galwr ble mae'r gweithiwr a faint o'r gloch y bydd yn ôl na dweud eu bod ar wyliau.

ABSENOLDEB DIOGEL AC AMSER O'R GWAITH

Mae'r Cyngor yn caniatáu i staff sydd wedi datgelu eu bod yn dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol gael hyd at 10 diwrnod o 'Absenoldeb Diogel' â thâl i'w galluogi i roi sylw i'w hanghenion. Dylai rheolwyr ystyried yr opsiwn hwn ac opsiynau eraill o ran amser o'r gwaith, megis amser o'r gwaith ar gyfer dibynyddion, gyda'r gweithiwr ac ystyried yn gydymdeimladol yr holl geisiadau am amser o'r gwaith â thâl neu'n ddi-dâl yn unol â Pholisi Amser o'r Gwaith y Cyngor. Dylid ystyried absenoldeb di-dâl ar ôl ystyried yr holl opsiynau eraill o ran absenoldeb â thâl.

Gallai ceisiadau am absenoldeb diogel neu amser o'r gwaith gynnwys:

- apwyntiadau gyda gwasanaethau/asiantaethau cymorth, gweithwyr cymdeithasol neu gwnselwyr
- trefnu symud tŷ
- cyfarfodydd gyda chyfreithwyr neu'r heddlu

- gwneud trefniadau eraill o ran gofal plant, gan gynnwys cyfarfodydd ag ysgolion
- achosion llys yn ymwneud ag achosion o drais domestig neu rywiol.

Dylech ddweud wrth y gweithiwr am wneud cais am absenoldeb diogel yn ymwneud â cham-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol fel 'absenoldeb arbennig' gyda thâl, gan ddefnyddio'r cyfleuster hunanwasanaeth ar *Resource Link.* Gallwch awdurdodi'r math hwn o absenoldeb ar-lein yn gyfrinachol gan ddefnyddio'r caniatâd diogelwch priodol.

CYMORTH ARIANNOL

Os yw cyflawnwr yn gwrthod rhoi mynediad i'w harian i weithiwr, dylech ystyried newidiadau yn nhrefniadau cyflog y gweithiwr. Gallai hyn fod yn bwysig iawn os yw'r gweithiwr yn bwriadu gadael y cyflawnwr.

Ymhlith yr opsiynau sydd ar gael y mae:

- Atal cyflog rhag mynd i'r cyfrif banc enwebedig hyd at 48 awr cyn diwrnod cyflog. Gellir oedi cyflog nes bod cyfrif newydd wedi'i enwebu;
- Trefnu bod y gweithiwr yn cael eu talu â siec nes bod cyfrif newydd wedi'i enwebu.

Dylid trefnu unrhyw newidiadau i daliadau cyflog yn gyfrinachol gyda'r gyflogres a dylech sicrhau y gellir gwneud taliad ar y dyddiad priodol cyn cadarnhau hynny gyda'r gweithiwr.

Efallai y bydd Undebau Llafur yn gallu cynnig benthyciadau i'w haelodau; mae'n werth trafod hyn gyda'r gweithiwr a'i gynrychiolydd undeb.

ATGYFEIRIO

DARPARU GWYBODAETH

Dylech ddarparu gwybodaeth am ffynonellau cymorth a gwasanaethau arbenigol sydd ar gael i weithwyr sy'n dioddef cam-drin domestig a/neu drais rhywiol. Mae rhestr lawn ar gael yn **ATODIAD A**.

DARPARU MYNEDIAD AT GWNSELA

Gall y Cyngor hefyd ddarparu cymorth a chwnsela cyfrinachol i staff sy'n dioddef cam-drin domestig a/neu drais rhywiol a gallwch wneud atgyfeiriad i'r Uned Iechyd Galwedigaethol a hefyd cyfeirio at asiantaethau arbenigol allanol. Gweler **Atodiad A**.

COFNODI

Mae'n bwysig cofnodi pryderon neu ddatgeliadau o gam-drin domestig a thrais rhywiol a'r camau yr ydych wedi'u cymryd, yn gywir ac yn gyfrinachol. Dylech hefyd gadw cofnod cywir o ddigwyddiadau yn y gwaith, gan gynnwys galwadau ffôn parhaus, e-byst ac ymweliadau.

DELIO Â CHYFLAWNWYR HONEDIG CAM-DRIN DOMESTIG, TRAIS DOMESTIG NEU DRAIS RHYWIOL

Fel rheolwr nid oes disgwyl i chi geisio nodi'r rhai sy'n cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol. Fodd bynnag, os oes gennych bryderon am ymddygiad gweithiwr, er nad ydynt bob amser yn awgrymu bod unigolyn yn gyflawnwr, gall yr arwyddion canlynol fod yn sail i hynny:

- Bod yn hwyr neu'n absennol yn annodweddiadol heb unrhyw esboniad;
- Anafiadau / crafiadau / marciau brathu / migwrn cleisio / anafiadau mynych i arddyrnau / breichiau;
- Anfon negeseuon testun at bartner neu'n eu ffonio'n gyson;
- Cenfigen neu ymddygiad meddiannol;
- Sylwadau negyddol am bartner y gweithiwr neu rywedd/cyfeiriadedd rhywiol eu partner mewn termau mwy cyffredinol

Os bydd unigolyn yn dangos problem fel yfed, straen neu iselder, gallai hyn hefyd ddangos eu bod yn cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol.

Os bydd gweithiwr yn datgelu eu bod yn cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol, cofiwch **Gofnodi** ac **Atgyfeirio**.

Os ydych yn cael gwybod am bryderon y gallai gweithiwr fod yn cyflawni cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn erbyn gweithiwr arall, mae'n bwysig nad ydych yn cymryd unrhyw gamau a allai arwain at ôl-effeithiau arnoch chi eich hun neu'r dioddefwr. Fe'ch cynghorir i ofyn am gyngor gan Adnoddau Dynol yn yr amgylchiadau hyn.

Oni bai eich bod yn arbenigwr neu'n gwnselydd hyfforddedig a chymwys, ni ddylech gyflawni'r rolau hynny na cheisio datrys problemau'r unigolyn.

NODYN CYFARWYDDYD 4 – CYDWEITHWYR

OS YDYCH YN GYDWEITHIWR I DDIODDEFWR/GOROESWR, NEU'N GYFLAWNWR CAM-DRIN DOMESTIG, TRAIS DOMESTIG NEU DRAIS RHYWIOL

Os ydych chi'n meddwl bod cydweithiwr yn dioddef camdriniaeth, gallwch chi helpu.

Mae'r straen o fyw mewn perthynas gamdriniol yn debygol o effeithio ar allu unigolyn i berfformio hyd eithaf eu gallu yn y gwaith, ac mae'n annhebygol y bydd y gamdriniaeth yn stopio tra bydd yr unigolyn yn y gwaith.

Fel cydweithiwr, rydych mewn sefyllfa dda i allu nodi newidiadau mewn ymddygiad, gwisg neu olwg a allai fod yn arwydd o gam-drin domestig.

EICH RÔL FEL CYDWEITHIWR

Fe'ch anogir i ymateb yn briodol os ydych yn amau bod cydweithiwr yn dioddef neu'n cyflawni camdriniaeth. Rhowch wybod iddynt eich bod wedi sylwi bod rhywbeth o'i le. Efallai na fydd unigolion yn awyddus i drafod y gamdriniaeth, ond dylid codi eich pryderon yn gyfrinachol gyda'ch rheolwr. Bydd rhai dioddefwyr cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol yn teimlo na allant dderbyn cymorth, a all fod yn rhwystredig. Dylech gynnig cymorth lle bo'n bosibl, ond peidiwch â gorfodi unigolyn i ddatgelu camdriniaeth, neu i ddilyn camau gweithredu nad yw'n gyfforddus â nhw. Rhowch wybod iddynt fod cymorth emosiynol ar gael iddynt ac unrhyw blant sydd ganddynt.

Mae **Atodiad A** yn rhestru ffynonellau cymorth sydd ar gael yn Sir Gaerfyrddin a, lle bo'n bosibl, dylech drafod gyda'ch cydweithiwr y posibiliad o gael cymorth.

Os ydych yn teimlo y gallwch godi'r mater gyda'ch cydweithiwr, mae **Atodiad B** yn cynnig enghreifftiau o sut i ofyn y cwestiwn.

Nid eich cyfrifoldeb chi yw atal y gamdriniaeth, ond gallwch chi chwarae rhan bwysig trwy dynnu sylw at eich pryderon. Dylech wneud y canlynol –

- credu beth maent yn ei ddweud wrthych a dangos eich bod yn poeni amdanynt;
- peidio â disgwyl iddynt wneud penderfyniad sydyn;
- eu helpu i ystyried y dewisiadau sydd ganddynt;
- peidio â chyfryngu na bod yn berson cyswllt rhyngddyn nhw a'r camdriniwr;
- rhoi sicrwydd iddynt nad ydynt ar eu pen eu hunain a bod cymorth ar gael;
- eu hannog i siarad â **gwasanaeth cymorth arbenigol**;
- cynnig cymorth ymarferol, megis defnyddio eich cyfeiriad ar gyfer y post, ffôn neu gyfrifiadur;
- eu hannog i gymryd pob bygythiad o ddifrif a rhoi gwybod am y gamdriniaeth, a
- pheidio byth â bychanu'r bygythiadau a wneir gan y camdriniwr.

Os ydych yn credu bod plentyn yn dioddef, dylech roi gwybod i'ch rheolwr llinell am eich pryderon fel y gellir cynnig y cymorth cywir. Os oes risg o niwed neu os ydych

yn credu bod y plentyn mewn perygl dybryd, dylech gysylltu â’r gwasanaethau plant/yr heddlu ar unwaith.

CYFRINACHEDD
Dylid codi unrhyw bryderon am gydweithiwr yn y gwaith yn gyfrinachol gyda'ch rheolwr a, lle bo modd, gyda chaniatâd yr unigolyn.

Peidiwch byth â datgelu gwybodaeth bersonol am gydweithwyr i eraill, gan gynnwys gweithwyr eraill, heb eu caniatâd. Cofiwch y gallai cyflawnwr gysylltu â gweithle'r dioddefwr i gael gwybodaeth amdanynt, neu i ddysgu am eu lleoliad.

Ni ddylech ateb ymholiadau gan aelodau’r cyhoedd am drefniadau gwaith cydweithwyr, megis eu horiau gwaith neu eu patrwm sifft. Peidiwch byth â dweud wrth y galwr ble mae'r gweithiwr a faint o'r gloch y bydd yn ôl na dweud eu bod ar wyliau.

CYMORTH
Gall bod yn dyst i gydweithiwr sy’n dioddef cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol fod yn drawmatig ac efallai y byddwch yn teimlo'n ddi-rym neu nad oes modd i chi eu helpu. Cofiwch y gallwch ofyn am gymorth cyfrinachol gan eich rheolwr llinell, Uned Iechyd Galwedigaethol y Cyngor neu gan y llinellau cymorth lleol neu genedlaethol a restrir yn **Atodiad A** (nid oes rhaid i chi fod yn ddioddefwr eich hun i gysylltu â nhw).

Oni bai eich bod yn arbenigwr neu’n gwnselydd cymwys a hyfforddedig, ni ddylech ymgymryd â'r rolau hynny na cheisio datrys problemau’r unigolyn.

Os ydych chi'n teimlo bod gennych ormod o waith ychwanegol gan na all cydweithiwr sy'n cael eu cam-drin ei gwblhau, cofiwch y gallwch chi godi'r mater hwn gyda'ch rheolwr llinell.

ATODIAD A - ASIANTAETHAU CYMORTH

MEWN ARGYFWNG, PEIDIWCH AG OEDI, FFONIWCH 999

GWASANAETHAU CYNGOR SIR CAERFYRDDIN

Tîm Iechyd a Llesiant Galwedigaethol
Ffôn: 01267 246060/246061
E-bost: IechydGalwedigaethol@sirgar.gov.uk
Gwasanaeth cyfrinachol sy'n darparu mynediad at Ymgynghorwyr Iechyd Galwedigaethol, Nyrsys, Ymarferwyr ac Ymarferwyr Rheoli Straen

Budd-daliadau'r dreth gyngor a thai
Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am hyn, ewch i www.sirgar.gov.uk a chliciwch ar 'Cyngor a Budd-daliadau'
E-bost: Budd.Daliadau@sirgar.gov.uk
Rhadffôn: 0800 288 9002

Cyngor ynghylch Tai
P'un a ydych yn berchen ar gartref, yn denant preifat neu'n denant i'r Cyngor/i Gymdeithas Dai, cysylltwch â'r canlynol os oes angen gwybodaeth arnoch ynghylch Tai, Opsiynau Tai a Gwella Tai: www.sirgar.gov.uk/Cymraeg/Pages/Home.aspx
Ffôn: 01554 742194
Rhif ffôn (y tu allan i'r oriau arferol): 01267 234567
E-bost: Tai@sirgar.gov.uk
Anfonwch neges destun atom: 07766 406506
Gwasanaeth Minicom: 01267 223867

GWASANAETHAU ALLANOL

Llwybr Rhanbarthol i Gymorth Canolbarth a Gorllewin Cymru ar gyfer Cam-drin Domestig, neu Drais Domestig neu Rywiol
Mae'r gwasanaeth hwn yn nodi llwybr clir i gymorth a chyngor o ran cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol i ddinasyddion a gweithwyr proffesiynol sy'n byw ac yn gweithio yn rhanbarth Canolbarth a Gorllewin Cymru.

Mae **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar 0808 8010800** yn agored i unigolion sy'n dioddef unrhyw fath o Gam-drin Domestig neu Drais Rhywiol. Byw Heb Ofn

Bydd **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn** yn rhoi cyngor ac arweiniad ar unwaith cyn cyfeirio unigolion at Ddarparwr Cymorth Arbenigol lleol (gweler y tabl trosodd).

<table>
<tr><th>AWDURDOD LLEOL</th><th>DARPARWR/DARPARWYR A RHAGLENNI</th><th>ARBENIGEDD</th><th>RHIF CYSWLLT</th><th>A YW'N CYFEIRIO POBL AT LINELL GYMORTH BYW HEB OFN?</th></tr>
<tr><td colspan="5">GWASANAETHAU SY'N CANOLBWYNTIO AR OROESWYR A DIODDEFWYR</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Gwasanaeth Rhanbarthol</td><td>Gwasanaeth Cynghori Cam-drin Domestig Annibynnol (IDVA), Hafan Cymru a Pobl</td><td>Cam-drin Domestig Risg Uchel</td><td>Sir Gaerfyrddin a Phowys
01267 221194

Sir Benfro a Cheredigion
01646 698820</td><td>Ydy</td></tr>
<tr><td colspan="4">IDVA - tîm bach o ymgynghorwyr/eiriolwyr trais domestig annibynnol sy'n cefnogi dioddefwyr/goroeswyr a'u teuluoedd sy'n dioddef trais a cham-drin domestig ac sydd wedi'u hasesu fel rhai sydd â risg uchel o niwed difrifol a dynladdiad.

Hafan Cymru - Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cymorth a llety i oedolion, pobl ifanc a phlant sy'n agored i niwed www.hafancymru.co.uk

Pobl – llety brys, cyngor a chymorth www.poblgroup.co.uk/about-us/pobl-story/april/here-for-domestic-abuse-victims/</td></tr>
<tr><td>Gwasanaeth Rhanbarthol</td><td>New Pathways</td><td>Trais rhywiol</td><td>Ceredigion
01970 610124

Sir Gaerfyrddin
01267 235464

Powys
01267 226166

Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC) - Tu Allan i Oriau (pob ardal)
07423 437020</td><td>Ydy</td></tr>
</table>

	New Pathways - yn cynnig cymorth a chefnogaeth i ddioddefwyr trais rhywiol neu ymosodiad rhywiol (yn ddiweddar neu'n hanesyddol) www.newpathways.co.uk			
Y Gwasanaeth Genedlaethol	BAWSO (Black Association of Women Step Out)	Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (cam-drin domestig, trais domestig neu drais rhywiol) Menywod Duon a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME)	0800 731 8147 (Llinell gymorth 24 awr)	
	Asiantaeth arbenigol yw BAWSO, sy'n darparu gwybodaeth a gwasanaethau sy'n ddiwylliannol sensitif a phriodol i fenywod a phlant du a lleiafrifoedd ethnig eraill. Gall ddarparu mynediad at loches, cyngor, gwybodaeth a gwasanaethau cyfieithu a hynny drwy linell gymorth 24 awr. www.bawso.org.uk			
Powys	Canolfan Argyfwng Teuluol Sir Drefaldwyn	Cam-drin Domestig	01686 629114 www.familycrisis.co.uk	Ydy
	Calan DVS	Cam-drin Domestig	01874 625146 www.calandvs.org.uk	Ydy
Ceredigion	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru	Cam-drin Domestig	01970 625585 a/neu 01239 615385	Ydy
Sir Gaerfyrddin	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Caerfyrddin	Cam-drin Domestig	01267 238410/234725 www.carmdas.org	Ydy
	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Threshold	Cam-drin Domestig	01554 752422 www.threshold-das.org.uk	Ydy
	Calan DVS	Cam-drin Domestig	01269 597474 www.ico.org.uk	Ydy
	Dewis Choice	Cyngor ynghylch Cam-drin Domestig i bobl sy'n 60 oed neu'n hŷn	Atgyfeirio drwy asiantaeth statudol e.e., diogelu, yr heddlu, iechyd dewischoice.org.uk	Nac ydy

Sir Benfro	Pobl	Cam-drin Domestig	01646 698820 www.poblgroup.co.uk	Ydy
	Hafan Cymru	Cam-drin Domestig - Lloches yn unig	0808 80 10 800 www.hafancymru.co.uk	Ydy
YMYRIADAU SYDD WEDI'U HANELU AT UNIGOLION SY'N CYFLAWNI YMDDYGIADAU CAMDRINIOL				
Gwasanaethau Rhanbarthol	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Threshold: Rhaglen Dewisiadau	Cyflawnwyr Cam-drin Domestig	enquiries@threshold-das.org.uk 01554 752422	Nac ydy
	Calan DVS Hwb Ymyrraeth Canolfannau Argyfwng Teuluol Sir Drefaldwyn	Cyflawnwyr Cam-drin Domestig	gbranch@calandvs.org.uk 01639 794448 admin@familycrisis.co.uk 01686 629114	Nac ydy
	Forensic Psychology UK Gwasanaeth Cam-drin Domestig Threshold	Unigolion sy'n dangos ymddygiadau stelcian	Ceir mynediad i'r gwasanaeth trwy Heddlu Dyfed-Powys Ffôn: 101 https://www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/	Nac ydy
GWASANAETHAU CYMORTH RHANBARTHOL A CHENEDLAETHOL ERAILL Y TU ALLAN I'R LLWYBR RHANBARTHOL CAM-DRIN DOMESTIG, NEU DRAIS DOMESTIG NEU DRAIS RHYWIOL				

Yr Heddlu – Swyddogion Cam-drin Domestig, Uned Diogelu'r Cyhoedd
https://www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/
Ffôn: 101
Gall swyddogion Cam-drin Domestig gynnig help a chyngor i ddioddefwyr y mae arnynt angen cymorth yr heddlu ar gyfer mater nad yw'n un brys.

Prosiect Dyn Cymru Ddiogelach
www.dynwales.org
Ffôn: 0808 81 0321

Gweithio ledled Cymru i gynorthwyo dynion sy’n dioddef cam-drin domestig.

Ap Bright Sky
Ap ffôn symudol i'w lawrlwytho am ddim yw Bright Skysy'n darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un a allai fod mewn perthynas gamdriniol neu'r rhai sy'n pryderu am rywun y maen nhw'n ei adnabod.

Broken Rainbow
www.broken-rainbow.org.uk/cy
Ffôn: 08452 60 44 60
Mae Broken Rainbow yn darparu cymorth i bobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol sy’n dioddef cam-drin domestig.

Cyngor Ar Bopeth Cymru
www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/
Ffôn: 0800 702 2020
Anfonwch neges destun at Relay UK os na allwch glywed neu siarad ar y ffôn, a gallwch deipio beth yr hoffech ei ddweud: 118001 yna 0800 144 8884
Gallwch ddefnyddio Relay UK ar ap neu ffôn testun. Ni chodir tâl ychwanegol. Dysgwch sut i ddefnyddio Relay UK

Mae Gwasanaeth y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn cynnig cyngor di-dâl, cyfrinachol, diduedd ac annibynnol ynghylch amrywiaeth o faterion, gan gynnwys dyledion, budd-daliadau, tai a materion cyfreithiol. Gall ymgynghorwyr roi cymorth llenwi ffurflenni, ysgrifennu llythyrau, trafod â chredydwyr a chynrychioli unigolion yn y llys.

Hourglass
www.wearehourglass.org
Ffôn: 0808 808 8141
Mae llinell gymorth gyfrinachol Hourglass yn darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un sy’n pryderu am niwed, cam-drin neu ecsbloetio person hŷn.

Karma Nirvana
www.karmanirvana.org.uk
Ffôn: 0800 5999 247
Llinell gymorth gyfrinachol i ddynion sy’n dioddef cam-drin ddomestig.

Llinell Gymorth Respect Men
www.mensadviceline.org.uk
Ffôn 0808 801 0327
Llinell gymorth gyfrinachol i wrywod sy’n dioddef camdriniaeth domestig.

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig LHDT+ Genedlaethol
www.galop.org.uk

Ffôn: 0800 999 5428
Cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i bobl LHDT+.

Llinell Gymorth Stelcio Genedlaethol
Ffôn: 0808 802 0300
Canllawiau ar y gyfraith, sut i roi gwybod am stelcian, casglu tystiolaeth, cadw'n ddiogel a lleihau'r risg.

NSPCC
www.nspcc.org.uk neu e-bost help@nspcc.org.uk
Ffôn: 0808 800 5000
Llinell gymorth 24 awr sy'n cynnig cwnsela, gwybodaeth a chyngor i unrhyw un sy'n pryderu am blentyn. Mae'r holl gwnselwyr yn swyddogion amddiffyn plant hyfforddedig.

Relate Cymru
www.relate.org.uk/cymru/help-domestic-violence
Canllawiau ar berthynas gan gynnwys cymorth ar gyfer trais domestig.

Cymorth i Ddioddefwyr
www.victimsupport.org.uk
Rhif ffôn: 0300 123 2996 (Llinell Gymorth Leol)
Ffôn: 0808 1689 111 (Llinell Gymorth Genedlaethol)
Elusen genedlaethol sy'n rhoi cymorth cyfrinachol am ddim i ddioddefwyr trosedd, tystion, eu teulu, ffrindiau ac unrhyw un arall yr effeithir arnynt ledled Cymru a Lloegr. Nid yw hon yn un o asiantaethau'r llywodraeth nac yn rhan o'r heddlu ac nid oes rhaid i unigolion roi gwybod am drosedd i'r heddlu i gael cymorth a gallan nhw ffonio unrhyw bryd ar ôl i'r drosedd ddigwydd, boed hynny ddoe, yr wythnos diwethaf neu sawl blwyddyn yn ôl.

ATODIAD B

GOFYN CWESTIYNAU ANODD

Mae'r cyngor isod yn deillio o gyhoeddiad CIPD/EHRC *Rheoli a chefnogi gweithwyr sy'n dioddef cam-drin domestig: canllaw i gyflogwyr (Medi 2020).*

Bydd Cyngor Sir Caerfyrddin yn cefnogi gweithwyr i gymryd camau sylfaenol i gynorthwyo ffrindiau a chydweithwyr pan fyddant yn teimlo y gallant wneud hynny. Trwy ymddwyn mewn modd cefnogol ac empathetig, gall gweithiwr gynorthwyo cydweithiwr yr effeithir arno i fagu hyder i fynd i'r afael â'r problemau y gallent eu cael a rhoi gwybod amdanynt.

Dengys ymchwil fod 75% o bobl sy'n dioddef cam-drin domestig yn cael eu targedu yn y gwaith.

Mae cam-drin domestig yn aml yn broblem sy'n cael ei chuddio a gall unigolion gael trafferth datgelu'r mater. Efallai na fydd rhai unigolion yn sylweddoli eu bod mewn perthynas gamdriniol, yn enwedig os nad yw'r cam-drin yn gorfforol.

Os yw rheolwr yn amau bod gweithiwr yn dioddef cam-drin domestig, dylai gael sgwrs â'r gweithiwr i allu trafod hyn a nodi a gweithredu cymorth priodol. Gall osgoi'r pwnc beri ofn stigma a chynyddu teimladau o bryder. Fodd bynnag, os yw'r gweithiwr yn gweithio o bell gartref, byddwch yn ofalus iawn oherwydd gallai'r camdriniwr fod yn monitro'r dioddefwr yn agored neu'n gudd. Os yw'n bosibl ac yn ddiogel gwneud hynny, trefnwch gwrdd â'r gweithiwr yn un o adeiladau'r Cyngor lle nad oes gan y camdriniwr fynediad a gallwch gynnal trafodaeth breifat a chyfrinachol.

Dylai rheolwyr ofyn cwestiynau anuniongyrchol i'r gweithiwr, er mwyn helpu i feithrin perthynas â'r gweithiwr a datblygu empathi. Yn aml ni fydd gweithwyr yn teimlo'n hyderus wrth siarad, felly gall fod yn allweddol i rywun arall gymryd y cam cyntaf i ddechrau sgwrs.

Dyma rai enghreifftiau o gwestiynau y gellid eu defnyddio ond defnyddiwch synnwyr cyffredin a byddwch yn sensitif i'r amgylchiadau penodol cyn dechrau'r sgwrs –

- Sut ydych chi ar hyn o bryd?
- A oes unrhyw beth yr hoffech ei drafod gyda mi?
- Rwyf wedi sylwi yn ddiweddar eich bod yn ymddwyn yn wahanol. A oes rhywbeth o'i le?
- A oes unrhyw broblemau neu resymau a all fod yn cyfrannu at eich absenoldeb salwch/tanberfformiad aml yn y gwaith?
- A yw pob dim yn iawn gartref?
- Pa gymorth ydych chi'n credu allai helpu? Beth hoffech chi ei weld yn digwydd? Sut?

Dylech osgoi beio'r dioddefwr. Mae'n bwysig bod rheolwyr yn gallu cynnal amgylchedd anfeirniadol a chefnogol.

Mae parchu ffiniau a phreifatrwydd y gweithiwr yn hanfodol.

Dylech barchu penderfyniadau gweithiwr am eu perthynas a deall y gall dioddefwr cam-drin domestig wneud nifer o ymdrechion i adael eu partner cyn y gall wneud

hynny o’r diwedd. Mae’n bwysig bod rheolwyr yn ymwybodol o effeithiau rheolaeth drwy orfodaeth.

Nid delio â’r gamdriniaeth ei hun yw eich rôl fel rheolwr ond mynd i’r afael ag effeithiau cam-drin domestig yn y gweithle drwy sicrhau gweithwyr y cânt eu cefnogi, cyflwyno polisi’r gweithle iddynt, amlinellu pa gymorth sydd ar gael, a'u cyfeirio at ffynonellau cymorth proffesiynol.

Pan fo gweithiwr yn dangos arwyddion o ymosodiad corfforol neu anaf, dylai’r rheolwr ofyn **cwestiynau uniongyrchol** i annog y gweithiwr i drafod unrhyw brofiadau posibl o gam-drin domestig.

Rhaid gofyn y cwestiwn canlynol gyda sensitifrwydd a gofal mawr -

- “Mae’n ddrwg gen i ofyn hyn i chi a dydw i ddim am achosi unrhyw dramgwydd i chi, ond rwy’n sylwi bod gennych chi nifer o gleisiau/briwiau/llosgiadau ac ati. Ydych chi’n gallu dweud wrthyf sut y cawsoch yr anafiadau?”

Ar ôl cadarnhau bod problem neu y gallai fod problem yn ymwneud â cham-drin domestig, efallai y byddai’n ddefnyddiol gofyn y cwestiynau uniongyrchol canlynol i’r gweithiwr –

- A yw eich partner erioed wedi eich taro/cicio/dyrnu ac ati?
- A yw eich partner neu rywun arall gartref yn gwneud i chi deimlo'n ofnus?
- A ydych chi mewn perthynas ar hyn o bryd lle rydych chi'n cael eich cam-drin?
- A yw eich partner yn colli eu tymer gyda chi? Os felly, beth yw'r canlyniadau?
- A yw eich partner wedi bygwth eich brifo chi neu'ch plant?
- A yw eich partner yn teimlo'n genfigennus pan fyddwch yn gweld ffrindiau, yn siarad â phobl eraill neu'n mynd allan? Os felly, beth sy'n digwydd?
- A yw eich partner yn rhoi'r bai ar alcohol neu gyffuriau am yr ymddygiad tuag atoch chi?

P’un a ydych yn rheolwr neu’n gydweithiwr, gallwch gynnig cymorth pan wneir datgeliad -

Gwrando – ceisiwch ddeall a byddwch yn ofalus i beidio â rhoi bai.

Dweud – dywedwch wrthynt nad ydynt ar eu pen eu hunain a gallwch chi helpu.

Cydnabod – mae’n rhaid bod yn gryf i ymddiried yn rhywun digon i siarad â nhw am ddioddef cam-drin. Mae’n sefyllfa frawychus ac yn un anodd iawn.

Amser – caniatewch amser i’r dioddefwr siarad, ond peidiwch â phwyso arnynt i roi gormod o fanylion.

Rhoi sicrwydd – dylech roi sicrwydd nad oes neb yn haeddu cael eu bygwth na’i guro, er gwaethaf yr hyn y mae’r camdriniwr wedi’i ddweud wrtho. Ni all unrhyw beth y gallant ei wneud na’i ddweud gyfiawnhau ymddygiad y camdriniwr.